人との接触を８割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で **オンライン帰省**

2 スーパーは１人または**少人数ですいている時間に**

3 ジョギングは**少人数で**公園は**すいた時間、場所を選ぶ**

4 待てる買い物は **通販**で

5 飲み会は **オンライン**で

6 診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整

7 筋トレやヨガは **自宅で動画を活用**

8 飲食は **持ち帰り、宅配も**

9 仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のために

10 会話は **マスク**をつけて

３つの密を避けましょう

1．換気の悪い**密閉空間**
2．多数が集まる**密集場所**
3．間近で会話や発声をする**密接場面**

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。